

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172805da5b7b559f669e2

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии
Кафедра психологии труда и психологического консультирования

Согласовано
деканом факультета психологии
«29» февраля 2024 г.


/Кирсанова В.Г./

Рабочая программа дисциплины
Психология здоровья

Направление подготовки
37.04.01 Психология

Программа подготовки
Психологическое консультирование

Квалификация
Магистр

Форма обучения
Очно-заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета психологии
Протокол «29» февраля 2024 г. № 4
Председатель УМКом

/Кирсанова В.Г./

Рекомендовано кафедрой психологии
труда и психологического
консультирования
Протокол от «13» февраля 2024 г. № 8
И.о. зав. кафедрой

/Киселев В.В./

Мытищи
2024

Автор-составитель:
Каяшева Ольга Игоревна, доцент, кандидат психологических наук.

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 29.07.2020 г. № 841.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

Содержание

1.	Планируемые результаты обучения.....	4
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3.	Объем и содержание дисциплины.....	5
4.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	8
5.	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6.	Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	19
7.	Методические указания по освоению дисциплины.....	23
8.	Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	23

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является подготовка магистра, обладающего системой теоретических знаний и методикой профилактики здоровья человека и ведения деятельности в области психологического консультирования и психотерапии для оказания психологической помощи людям, с проблемами психического здоровья, а также для решения научно-исследовательских задач в области консультативной психологии.

Задачи дисциплины:

- формирование у магистрантов теоретических знаний эффективного психологического обеспечения профессионального здоровья, необходимых для совершенствования навыков и умений организации и ведения деятельности в области психологического консультирования и психотерапии, решения проблем клиентов, обращающихся за психологической помощью, во взаимодействии, если это необходимо исходя из поставленного диагноза, со специалистами из смежных областей: психиатрами, медицинскими психотерапевтами, клиническими психологами;

- формирование навыков грамотно ставить и решать практические задачи по оказанию психологической помощи людям в ней нуждающимся, используя знания теории и практики клинических основ психиатрии, патопсихологии, нейропсихологии и психосоматики;

- формирование у магистрантов практических навыков и умений применения клинических диагностических методик, интерпретации полученных данных в соответствии с задачей психологического консультирования и психотерапии, выбора психотерапевтических методов на основе полученных результатов;

- развитие у магистрантов интереса к теоретическим и практическим компонентам клинко-психологических областей в психологическом консультировании и психотерапии, как научно-практической отрасли психологического знания, имеющего междисциплинарный контекст, включающий: психиатрию, нейропсихологию, патопсихологию и психосматику;

- развитие позитивного, эмпатийного, безоценочного и конгруэнтного отношения к людям, обратившихся за психологической помощью;

- развитие профессионально-личностных качеств как одного из ведущих инструментов работы практического психолога с клиентом, делая особый акцент на активизации интереса к познанию собственной личности, к изучению внутреннего мира других людей и выстраиванию качественных отношений со специалистами из смежных областей;

- формирование профессионального дифференцирующего аппарата мышления, позволяющего оценивать ситуацию возможности оказания психологической помощи или адресного перенаправления обращающегося за помощью человека к профильным специалистам;

- формирование готовности к применению полученных знаний на практике, а также в исследовательской и преподавательской деятельности.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий

СПК-5. Способен к рефлексии профессионального опыта, понимает свои

профессиональные ограничения, связанные с потерей нейтральности, не отрефлексированностью своей позиции

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Дисциплина опирается на дисциплины программы магистратуры «Методологические основы психологии», «Психологическая коррекция и консультирование в психологической практике», «Организация профессиональной деятельности психолога», «Теория и практика индивидуального психологического консультирования и психотерапии», «Актуальные проблемы теории и практики современной психологии».

Изучается в связке с такими дисциплинами, как «Основы психологического просвещения и профилактики», «Основные направления психологического консультирования и психотерапии», «Групповое консультирование и психотерапия (с практикумом)», «Практикум по психосоматике», «Арт-терапия в практике психологического консультирования», «Психологическая помощь в кризисных ситуациях».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72(72) ¹
Контактная работа:	26,3
Лекции	8
Практические занятия	16
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,3
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	36
Контроль	9,7

Форма промежуточной аттестации: экзамен в 3 семестре

3.2. Содержание дисциплины

Очно-заочная форма обучения

Кол-во часов

¹ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<p align="center">Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием</p>	<p align="center">Лекции</p>	<p align="center">Практические занятия</p>
<p>Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья» Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья». Место дисциплины в общей системе подготовки магистра психологии. Цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности магистра психологии по дисциплине «Клинические основы психологического консультирования и психотерапии». Особенности формирования общекультурных и профессиональных компетенций в процессе подготовки магистранта в рамках дисциплины. Последовательность и особенности изучения дисциплины. Понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Предмет, цель и задачи дисциплины. Соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой. «Улучшение здоровья уже вполне здорового человека» - как главная задача психологии здоровья. Сохранение здоровья на уровнях духовной, социальной, социально-психологической, личностной, психофизиологической и соматической составляющей. Понятие о здоровье как об «отсутствии психических, физических дефектов, а также полном физическом, душевном и социальном благополучии». Психология здоровья и психическая устойчивость. Терминология, цели и задачи психологии здоровья. Профилактическая медицина, психогигиена, психопрофилактика, валеология, санология и психология здоровья. Объем и содержание психологии здоровья как области психологической науки. Определение психологии здоровья Всемирной Организацией Здравоохранения. Близкие понятия: самочувствие, состояние. Повышение уровня психологической, коммуникативной, социальной, психотерапевтической компетентности.</p>	<p align="center">1</p>	<p align="center">2</p>
<p>Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья История психологии здоровья: античный, мезоамериканский и восточный эталоны здоровья. Представления в Древней Индии, Китае, Греции и Риме о здоровой личности. Теории трех дош, трех гун, пяти первоэлементов, четырех темпераментов, древнеарабская «медицинская психология». Средневековые воззрения на психические аспекты психологии здоровья. Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья. Научные (биологические и социальные) предпосылки появления современной психологии здоровья.</p>	<p align="center">1</p>	<p align="center">2</p>
<p>Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте Философия и теология как истоки современной психологии здоровья. Здоровье как сложный, многомерный социокультурный феномен, отражающий наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия человека в мире. устойчивые социо-культурные эталоны здоровья, социальные представления об этом явлении, внутриличностные регуляторы здоровья — валеоустановки. Анализ наиболее распространенных в западной культуре концепций и моделей здоровья человека. Основная теоретическая задача психологии здоровья — <i>построение гипотетической модели здоровой личности.</i> Феноменология здоровья: архетипическое, и диспозитивное измерение. Конкретные констелляции — концептуальные конструкты, архетип и диспозитив здоровья. Нормоцентрический, дискурсивный, кросс-культурный и др. подходы.</p>	<p align="center">1</p>	<p align="center">4</p>
<p>Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья Концепции понимания здоровья. Системный подход к трактовке психического здоровья (В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.М. Мясичев, Б.Г. Ананьев). Холистический подход М.Ф. Секача к психической устойчивости. Психическая устойчивость как гармоничное развитие всех сфер личности: эмоционально-волевой, интеллектуальной, сферы профессионально-важных качеств, отражающих различные аспекты психического здоровья человека. Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях. Понятие о нервно-психической устойчивости (НПУ) и нервно-психической неустойчивости (НПН). Уровни НПУ и НПН, соотношение НПУ и эффективности жизнедеятельности человека в профессиональной, семейно-бытовой сферах и в сфере социального взаимодействия.</p>	<p align="center">1</p>	<p align="center">2</p>

<p>Интеллект как фактор психической устойчивости личности как совокупность мыслительных способностей и регулирующих функций психики. Нервно- психическая устойчивость как высокий уровень развития регулятивных и адаптивных способностей личности.</p> <p>Биологический, психологический и социальный уровни психического здоровья: их сущность и содержание. Критерии психического здоровья.</p>		
<p>Тема 5. Диагностика, оценка и самооценка здоровья</p> <p>Свойства личности как фактор здоровья. В.И.Гарбузов (1995) о чертах личности, предопределяющие различные психогенные заболевания: ущемленность чувства собственного достоинства, эгоцентричность (эгоизм), сужение интересов (однобокость устремлений, переживаний), тенденция к фанатизму, чрезмерная напряженность притязаний; несоответствие притязаний возможностям, агрессивность, демонстрация сверхмужественности, «суперменства».</p> <p>«Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии. Психогенные реакции (нозогении). Структура нозогений, их детерминированность психологическими, социальными, конституциональными (характерологический склад) и биологическими(объективные параметры соматического заболевания) факторами.</p> <p>Типология нозогений, выделение синдромов, клинических проявлений, связанных с преобладанием гипер- либо гипонозогнозии: невротические синдромы (тревожно-фобические и "невротического отрицания"), аффективно-шоковые расстройства, патохарактерологические расстройства. Стресс и его влияние на состояние здоровья человека: эустресс и дистресс. Особая роль длительных стрессовых воздействий и стрессов предельной интенсивности на здоровье человека. Роль стрессового фактора в формировании и течении соматических болезней. Соматические болезни как предпосылка эмоционального стресса – как механизм обратного психосоматического влияния. Болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и органов дыхания как основные группы психосоматических расстройств. Неоднозначный характер влияния на жизнедеятельность «позитивных стрессовых переживаний»: крупные покупки, свадьба, рождение ребенка. Особенности деятельности современного человека и связанные с ними факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.</p>	2	2
<p>Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его психологическое содержание: «здоровые» потребности и привычки, семейное положение, половые роли и психофизиологическая конституция человека. Факторы психической устойчивости, их классификация. Экзогенные факторы психической устойчивости: образ жизни, особенности профессиональной деятельности, условия труда и быта. Эндогенные факторы психической устойчивости: возраст, пол, тип конституции, биодинамические характеристики человека</p> <p>Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности. Психологическая защита как «любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт. Трактовка психологической защиты З.Фрейдом как главного определения для всех способов, которые «Я» использует в конфликте и которое может привести к неврозу. Классификация защит: зрелые (конструктивные) и незрелые (деструктивные) защиты, пассивные и активные защиты. Вытеснение, сопротивление, сублимация, замещение, реактивное образование, регрессия, проекция, рационализация, идентификация и другие механизмы психологической защиты. Этапы защиты: препятствие осознанию тревоги, фиксация тревоги, снижение исходных потребностей, устранение (модификация) тревоги – концептуализация. Дифференциация механизмов защиты и совладания (копинга).</p>	2	4
Итого	8 (8)²	16 (16)³

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

По очно-заочной форме обучения

² Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

³ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»	Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья». Понятие о психологии здоровья как о науке,	6	Подготовка к устному опросу и письменной работе Подготовка доклада	Рекомендуемая литература Интернет-источники	Устный опрос, доклад, письменная работа
Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	История психологии здоровья. Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья.	6	Подготовка к устному опросу и письменной работе Подготовка доклада	Рекомендуемая литература Интернет-источники	Устный опрос, доклад, письменная работа
Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	Философия и теология как истоки современной психологии здоровья. Феноменология здоровья.	6	Подготовка к устному опросу и письменной работе Подготовка доклада	Рекомендуемая литература Интернет-источники	Устный опрос, доклад, письменная работа
Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья	Концепции понимания здоровья. Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях	6	Подготовка к устному опросу и письменной работе Подготовка доклада	Рекомендуемая литература Интернет-источники	Устный опрос, доклад, письменная работа
Тема 5. Диагностика, оценка и самооценка здоровья	Свойства личности как фактор здоровья «Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии	6	Подготовка к устному опросу и письменной работе Подготовка доклада	Рекомендуемая литература Интернет-источники	Устный опрос, доклад, письменная работа
Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье	Понятие «здоровый образ жизни». Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности	6	Подготовка к устному опросу и письменной работе Подготовка доклада	Рекомендуемая литература Интернет-источники	Устный опрос, доклад, письменная работа
		36 (36) ⁴			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе

⁴ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-5. Способен к рефлексии профессионального опыта, понимает свои профессиональные ограничения, связанные с потерей нейтральности, не оторефлексированностью своей позиции	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать: - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья;</p> <p>Уметь: - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья</p>	Устный опрос, доклад, письменная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания доклада Шкала оценивания письменной работы

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать: - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности;</p> <p>Уметь: - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья - разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;</p> <p>Владеть: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;</p>	Устный опрос, доклад, письменная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания доклада Шкала оценивания письменной работы
СПК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать: - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;</p> <p>Уметь: - осуществлять постановку проблем, целей и задач</p>	Устный опрос, доклад, письменная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания доклада Шкала оценивания письменной работы

			<p>исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического); - планировать и проводить мероприятия по укреплению и поддержанию здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; 		
Продвинутый	<p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; - различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности на основе анализа достижений современной психологической науки и практики исследования (теоретического, эмпирического); <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; - обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического); - планировать и проводить мероприятия по укреплению и поддержанию здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; <p>Владеть:</p>	Устный опрос, доклад, письменная работа.	<p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания доклада</p> <p>Шкала оценивания письменной работы</p>	

			<p>– практическими навыками психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, разработки программ и методического обеспечения исследования (теоретического, эмпирического);</p> <p>– анализом и представлением результатов психологического исследования в области оценки и прогнозирования состояния здоровья людей на основе анализа достижений современной психологической науки и практики исследования (теоретического, эмпирического);</p>		
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания письменной работы

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Письменной работы	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; выразительность изложения; логичность изложения; работа выполнена в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и выразительность изложения; работа выполнена в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и выразительность изложения; работа выполнена в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и выразительность изложения; работа не выполнена в срок	0

Шкала оценивания доклада

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Доклад	Соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение материалом	10
	Соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение материалом	7
	Соответствие содержания заявленной теме; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение материалом	4
	Несоответствие содержания заявленной теме; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение материалом	0

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные задания для письменной работы

Темы 1-2.

Теоретические задания

Задание 1. Раскройте понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Каковы предмет, цель и задачи этой отрасли знания, соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой.

Задание 2. Обоснуйте способы сохранения здоровья на смысло-жизненном, социальном, социально-психологическом, личностном, психофизиологическом и соматическом уровнях.

Задание 3. Опишите факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

Задание 4. В чем состоят основные проблемы психического здоровья современного человека: профессиональное выгорание, воздействия экстремальных факторов среды, эмоциональное истощение, потеря творческого потенциала работника.

Задание 5. Рассмотрите кратко основные теоретические концепции психического здоровья. (В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.М. Мясищева, Б.Г. Ананьева...).

Задание 6. Соотнесите подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии. Какова сущность диагностики состояния здоровья в медицине и психологии.

Практические задания

Задание 1. Представьте методику оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.

Задание 2. Отработайте методику самооценки уровня физического здоровья.

Тема 3.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите теорию черт. В чем состоит обоснование факторов психической

устойчивости.

Задание 2. Раскройте концепцию алекситимии в обосновании факторов психической устойчивости.

Задание 3. Личностные факторы психической устойчивости.

Задание 4. В чем состоят психодинамические факторы психической устойчивости.

Задание 5. Перечислите и обоснуйте основные социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.

Практические задания

Задание 1. Продемонстрируйте возможности определения психической устойчивости как компонента психического здоровья с помощью тестовых методик (Прогноз-2, МЛЮ-АТ, ММРІ в формах СМІЛ, Мини-мульти или других).

Задание 2. Проведите исследование взаимосвязи физического здоровья и уровня психической устойчивости личности.

Тема 4.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите стресс как особое психическое состояние.

Задание 2. Соотнесите понятия «дистресс» и «эустресс» как проявления различий влияния стресса на жизнедеятельность человека.

Задание 3. Охарактеризуйте профессиональную деятельность как стрессогенный фактор здоровья.

Практические задания

Задание 1. Отработайте одну из методик диагностики уровня актуального (ситуативного) стресса человека.

Задание 2. Отработайте практические способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.

Тема № 5.

Теоретические задания

Задание 1. Психогенные заболевания, связанные с профессиональной деятельностью и их профилактика.

Задание 2. Раскройте сущность психогенных реакций (психогений): их структуру и факторы.

Задание 3. Охарактеризуйте типологию психогений, их клинические проявления.

Задание 4. Дайте характеристику посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Практические задания

Задание 1. Отработайте один из методов диагностики ПТСР.

Задание 2. Представьте один из методов психологической помощи людям, страдающим ПТСР.

Тема № 6.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.

Задание 2. Раскройте классификацию психологических защит в современной психологии.

Задание 3. Обоснуйте роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.

Задание 4. Представьте направления психологической коррекции системы

психологических защит человека.

Практические задания

Задание 1. Практически отработайте один из методов диагностики системы психологических защит личности.

Задание 2. Представьте метод коррекции дисфункциональной системы психологической защиты личности.

Примерные темы докладов

1. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психологии здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.

2. Сравнительный анализ процесса психологического консультирование и психотерапии.

3. Особенности применения теоретических и практических знаний основ девиантологии в психологическом консультировании и психотерапии.

4. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психопатологии в психологическом консультировании и психотерапии.

5. Особенности применения теоретических и практических знаний основ аддиктологии в психологическом консультировании и психотерапии.

6. Особенности применения теоретических и практических знаний основ патохарактерологического типа девиантного поведения в психологическом консультировании и психотерапии.

7. Особенности применения результатов исследований психического здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.

Примерные вопросы к зачету по дисциплине

1. Понятия психического и психологического здоровья.
2. Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ.
3. Критерии здоровья и методы его оценки.
4. Здоровье как социальный феномен. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.
5. Научные основы жизни человека в работах Н.М. Амосова. Теория резервных мощностей.
6. Системные подходы к толкованию здоровья, его уровни (подуровни здоровья Б.С. Братуся).
7. Здоровье в парадигме гуманистического направления психологии.
8. Психоаналитический подход к исследованию здоровья личности.
9. Классификации психологических защит в современной психологии. Защитные механизмы и здоровье личности.
10. Особенности развития личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса, синдром профессионального выгорания.
11. Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
12. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
13. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Понятие и концепция профессионального здоровья.
14. Профилактические программы по поддержанию профессионального здоровья.
15. Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценка анаэробной работоспособности, аэробной производительности).
16. Методики самооценки уровня физического здоровья человека.

17. Способы определения психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛЮ-АТ).
18. Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
19. Личностные факторы психической устойчивости.
20. Психодинамические факторы психической устойчивости.
21. Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
22. Стресс жизни как фактор психического здоровья.
23. Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
24. Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
25. Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
26. Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
27. Биографический анализ суицидального риска.
28. Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
29. Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
30. Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
31. Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
32. Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
33. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
34. Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.
35. Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
36. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
37. Методика самовнушения по Куэ.
38. Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
39. Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.
40. Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.
41. Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.
42. Алкоголизм как психическая болезнь: этиология, патогенез и клинические проявления.
43. Наркомания как психическое заболевание.
44. Психологические факторы суицидального риска.
45. Виды суицидального поведения
46. Общая характеристика психогенных заболеваний и их влияние на здоровье.
47. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.
48. Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.
49. Структура психической устойчивости и ее компоненты.
50. Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.
51. Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека.
52. Современные концепции психологического здоровья человека.

2.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В рамках текущего контроля предусмотрены следующие формы контроля: участие в устном опросе, выполнение письменной работы, подготовка докладов.

Устный опрос - наиболее распространенный метод контроля знаний обучающихся. При

устном опросе устанавливается взаимодействие между преподавателем и обучающимся, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения учащимися учебного материала

Доклад – публичное сообщение на определенную тему, в процессе подготовки которого студент использует те или иные навыки исследовательской работы. Подготовка докладов предполагается по содержащимся в рабочей программе дисциплины темам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Экзамен в форме устного собеседования по экзаменационным билетам. В каждом экзаменационном билете предусмотрено по два теоретических вопроса.

Шкала оценивания экзамена

Баллы	Критерии оценивания
30-17	Магистрант прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно и аргументировано ответил на все вопросы с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данного курса.
16-13	Магистрант прочно усвоил предусмотренный программный материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данного курса.
12-8	Магистрант не достаточно прочно усвоил предусмотренный программный материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал недостаточно систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; не связывает теорию с практикой.
7-0	Магистрант не усвоил предусмотренный программный материал; не ответил на большинство вопросов преподавателя, не связывает теорию с практикой.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Баллы, по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка по традиционной шкале
81-100	Отлично
61-80	Хорошо
41-60	Удовлетворительно
0-40	Неудовлетворительно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2021. — 216 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов. — М.: Юрайт, 2021. — 303 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/476272>
3. Петрушин, В.И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2021. — 381 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373>

6.2. Дополнительная литература:

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — М.: Юрайт, 2021. — 195 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/476895>
2. Казаковцев, Б. А. Развитие служб психического здоровья. - 2-е изд. - Москва : Прометей, 2021. - 634 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001721642.html>
3. Кашапов, М. М. Психология конфликта : учебник и практикум для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2021. — 206 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/471150>
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. - Москва: Академический Проект, 2020. - 943 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html>
5. Ключкова, Е. В. Философия здоровья : от лечения к профилактике и здоровому образу жизни : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой - Москва : Теревинф, 2019. - 274 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421205272.html>
6. Психология безопасности : учебное пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — Москва : Юрайт, 2021. — 276 с. —Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/468841>
7. Решетников, М.М. Аутогенная тренировка : практ.пособие . - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 238с. – Текст: непосредственный.
8. Решетников, М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2021. — 238 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/473581>
9. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для вузов. - Москва : Академический Проект, 2020. - 192 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128357.html>
10. Смолова, Л. В. Экологическая психология : учебник для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2021. — 882 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/471724>
11. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — М.: Юрайт, 2021. — 406 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/469134>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- информационно-справочные и поисковые системы:

1. Альманах Института коррекционной педагогики РАО - URL: <http://www.ikprao.ru>
2. Бесплатная психологическая помощь - URL: http://www.molnet.ru/mos/ru/health/n_78/o_19524
3. Библиотека Гумер - гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>
4. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>

5. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>
6. Википедия - свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.
7. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>
8. Журнал «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития» - URL: <http://www.schoolpress.ru/jornal/issues/razvitie/index.php>
9. Журнал «Клиническая и медицинская психология» - URL: <http://www.medpsy.ru/climp/index/php>
10. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова - URL: <http://www.mediasphera.ru/neurol/neur-mn.htm>
11. Журнал «Психиатрия, психотерапия и клиническая психология» - URL: <http://www.recipe.by/izdaniya/periodika/pshiatriya>
12. Журнал для родителей особых детей «Седьмой лепесток» - URL: <http://www.lepestok7.ru/index.php>
13. Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России - URL: <http://www.psi.mchs.gov.ru>
14. Информационная система «Особый ребенок» - URL: <http://webcenter.ru/~scdl/>
15. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>
16. Книги по психиатрии - URL: <http://www.koob.ru/psychiatry>
17. Медицинские книги / Психиатрия - URL: <http://www.webmedinfo.ru/library/psixiatriya>
18. Московская служба психологической помощи населению - URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>
19. Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков (детская психиатрическая больница № 6) - URL: <http://www.modo-novum.ru/bolnica/pb6.htm>
20. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>
21. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>
22. Поискковые системы - URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/>
23. Портал психологических изданий Psyjournals - URL: <http://psyjournals.ru>.
24. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>
25. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>
26. Психологи - URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
27. Психологический навигатор - URL: <http://www.psynavigator.ru/>
28. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии - URL: <http://website-seo.ru/>
29. Российское психологическое общество - URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>
30. Российская психология: информационно-аналитический портал - URL: <http://rospsy.ru>.
31. Сайт «Детский церебральный паралич» - URL: <http://www.cpalsy.baikal.ru/cpalsy.html>
32. Сайт «Дислексия» - URL: <http://www.dyslexia.ru/>
33. Сайт «Индиго дети... и взрослые» - URL: <http://indigodeti.com/>
34. Сайт Психологам.ru - URL: <http://www.psychologam.ru>
35. Центр психологической помощи и консультирования — URL: <http://www.psicentrov.com/>
36. Электронная библиотека - URL: <http://www.koob.ru/>
37. Электронная библиотека - URL: <http://www.twirpx.com/files/>
38. Электронная гуманитарная библиотека. - URL: <http://www.gumfak.ru>
39. Электронный журнал «Клиническая и специальная психология» - URL: http://flogiston.ru/magazine/clin_psy

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации к практическим и лабораторным занятиям.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных:

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду ГУП;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями